

TIEDÄ JA TOIMI

Parisuhteen tukeminen

Parisuhde on elämän merkittävimpiä ihmissuhteita. Useimmat ihmiset syntyvät parisuhteeseen tai elävät siinä ainakin osan elämästään joko kumppanina tai lapsena. Odotukset parisuhdetta kohtaan ovat usein suuret.

Toisaalta osa ihmisistä ei halua parisuhdetta ja kokee elävänsä hyvää elämää ilman sitä. Kaikki kuitenkin tarvitsevat muita ihmisiä. Yksin eläminen ei ole ongelma mutta yksinäisyys voi olla.

Parisuhteessa elämisen on todettu lisäävän hyvinvointia ja terveyttä.

Valmius ohjata ja neuvoa asiakkaita parisuhdeasioissa on osa kaikkien sote-ammattilaisten osaamista.

Ammattihenkilön tekemä parisuhteen hyvinvoinnin puheeksi ottaminen on tehokas tapa päästä pohtimaan parisuhdeasioita sosiaali- ja terveydenhuollon vastaanotoilla.

Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen on myös parisuhteiden tukemista.



Varhainen vuorovaikutus myös aikuisten tunnesuhteiden pohjana

Vastasyntynyt ei selviä ilman häntä hoitavaa aikuista. Ensimmäisessä hoitosuhteessaan lapsi oppii olemaan luottavainen tai epäluuloinen hoitaajaansa kohtaan.

Ensimmäisen ihmissuhteen vaikutukset tuntuvat läpi elämän. Varhainen kiintymyssuhde on pohja aikuisille ihmissuhteille.

Aikuisen parisuhteen keskeinen kysymys on halu ja kyky sitoutua toiseen ihmiseen. Kaksi ihmistä neuvottelee ja joustaa, jotta kaksi erilaista tapaa elää kasvaisi yhdeksi tavaksi elää parisuhdetta, jossa molemmilla on turvallista olla. Parisuhteen alkamiseksi on otettava riski luottamisessa, ilman riskin ottoa suhde ei voi alkaa.

Parisuhteessa opetellaan sietämään läheisyyttä ja toisaalta etäisyyttä. Suhteessa ollessaankin jokainen tarvitsee kuitenkin omaa tilaa, mutta kuitenkin niin, että erillisyyks ei tunnu uhkaavalta.

Läheisyys-erillisyyks -ulottuvuutta on hyvä pohtia ennen kuin suhde kehittyy intiimiksi ja jotta suhteen osapuolet voivat säilyttää oman identiteettinsä ja yksilöllisyytensä.

Seksuaalisuus parisuhteessa

Parisuhdeonnea lisäävät yhdynnät, fyysinen läheisyys ja kyky puhua seksistä kumppanin kanssa. Seksuaalisessa kontaktissa ihminen on avoimimmillaan ja saa kumppanilta palautetta omasta kelpaavuudestaan – siitä onko toiselle tärkeä.

Parisuhteen päättymisen on tavallisesti seurausta vaikeuksista puhua ja selvittää erimielisyyksiä, uskottomuudesta, suhteen ulkopuoliseen henkilöön rakastumisesta, parisuhteen hoitamattomuudesta ja rakkauden puutteesta.

Seksuaalinen hyvinvointi ja tyytyväisyys ovat parisuhdetta ylläpitävä voima. Kuitenkin jokainen pari määrittelee seksuaalisen aktiivisuutensa ja seksin tekemisen tapansa itse.

Seksuaalinen tyytyväisyys ja hyvinvointi on molempien kumppanusten vastuulla. Parisuhteen ongelmat heijastuvat usein seksiin.



Ohjaa asiakkaitasi parisuhteen kriiseissä

Parisuhteen puheeksi ottaminen ja neuvonta-apu ovat matalan kynnyksen parisuhdeohjauspalvelua. Parisuhteen voi ottaa puheeksi kaikissa kohtaamisissa. Pienetkin interventiot ovat vaikuttavia.

- Hanki itse osaamista parisuhdeasioissa ja pidä yllä ohjaustaitojasi.
- Tarjoa aktiivisesti apua. Avun hakeminen voidaan kokea epäonnistumisena, joten apua ja neuvontaa tulee tarjota herkästi ja luontevana osana muuta neuvontaa sosiaali- ja terveyspalveluissa. Ohjaa vuorovai-
kutus- ja parisuhdetaidoissa.
- Puhu parisuhteen seksuaalisuudesta pitkin raskautta ja synnytyksen jälkeen.
- Aloita puhe, älä jää odottelemaan asiakkaan kysymyksiä.
- Seksuaali- ja parisuhdeohjaus kuuluu myös tahottomaan lapsettomuuteen liittyvään asiakastyöhön sekä hedelmällisyshoitojen että adoptioiden yhteyteen.

Asiakkaan sukupuolen kokemus tai seksuaalinen suuntautuminen eivät saa vaikuttaa neuvonta- ja ohjauspalvelujen laatuun tai määrään, vaan kaikille järjestetään ja tarjotaan palveluja tasa- sekä yhdenvertaisesti ja riittävän nopeasti ennen tilanteiden vakavaa kriisiytymistä.

Ohjaa saattaen eteenpäin, jos perusterveydenhuollon apu ei riitä

- Parisuhde- ja seksuaalineuvonnan sekä -terapian avulla voidaan auttaa pareja useissa ongelmissa.
- Tavallisia avun hakemisen syitä ovat haluttomuus ja orgasmiongelmat, joiden hoitamiseen tarvitaan erityisosaamista.
- Puheeksi ottaminen parisuhdeneuvonnassa voi paljastaa myös muita seksuaalisuuteen kietoutuneita ongelmia, joihin voidaan antaa tukea.
- Parisuhdeapua on tarjolla myös verkossa. Asiakkaita kannattaa ohjata hankkimaan tietoa parisuhteen hoitamisesta, vaikka vaikeuksia ei olisi-
kaan, sillä vuorovaikutustaitoja voi aina parantaa.
- Hyvät parisuhdetaidot ehkäisevät vaikeuksien syntymistä ja parantavat ongelmanratkaisukykyä.

Lisätietoa



Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toiminta-ohjelma 2014–2020. Reija Klemetti, Eija Raussi-Lehto (toim.). THL. Opas 33/2014.

Toimintaohjelman painopistealueet ovat lapset ja nuoret, synnyttäjien voimavarojen tukeminen, monikulttuurisuus sekä miesten seksuaali- ja lisääntymisterveys.
www.thl.fi/kirjakauppa

Ohjelmasta on tehty useita eri aiheisiin keskittyviä Tiedä ja toimi -kortteja alan ammattilaisille.
Lue lisää:

www.thl.fi/aiheet >
Seksuaali- ja lisääntymisterveys
www.thl.fi/seliverkostokirje

Yhteystiedot

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL
PL 30,
00271 Helsinki
puh 029 524 6000
seli-palaute@thl.fi

